Mélissa Martin

Être papa 670
Être maman 676
Grandir en famille 684

Être papa

Un nouveau rôle 672
Importance de la relation père-enfant 674
Nourrir bébé à deux 675

Martin Perreault

On ne naît pas papa, on le devient.

Avoir du plaisir à jouer ce rôle passionnant dès la conception, c'est se donner la chance de vivre une aventure extraordinaire. C'est le secret qu'un nombre croissant de pères heureux souhaitent partager, car les hommes d'ici sont de plus en plus nombreux à témoigner de la fierté et du bonheur qu'ils ont trouvé dans la paternité.

Ils en conviennent volontiers : on ne parle pas assez de la paternité. Dans notre société, encore récemment, le père était souvent relégué au simple rôle de pourvoyeur. Aujourd'hui, d'autres modèles restent à inventer.

C'est à vous de décider du genre de père que vous serez. Qu'avez-vous aimé chez le vôtre ? Qu'auriez-vous aimé qu'il fasse de plus ? Quel genre de relation souhaitez-vous établir avec votre bébé ? Peut-être seriez-vous heureux d'être un père qui :

- joue et fait des activités avec son enfant ;
- prend soin, donne le boire, change les couches, prépare les repas et le dodo ;
- exprime son affection à son enfant ;
- est éducateur et responsable : suit le carnet de santé, réserve la gardienne, planifie pour l'enfant ;
- est pourvoyeur. Oui, les sous sont nécessaires ;
- aime parler de son enfant, montrer sa photo et exprimer qu'il en est fier !

Vous pouvez profiter de la grossesse pour bâtir la relation avec votre bébé, car dès que le ventre de sa maman s'arrondit, le fœtus peut entendre votre voix. Et très tôt, il la reconnaîtra ! Si le cœur vous en dit, parlez-lui, chantez-lui une petite chanson et touchez au ventre de sa maman : vous vivrez vos premiers moments magiques en famille bien avant sa naissance.

Prenez votre place ! Vous êtes unique et important pour votre enfant. En vous engageant très tôt envers lui, vous arriverez plus facilement à créer un lien d'attachement solide avec votre petit (voir Importance de l'attachement, page 266). Mais vous devez d'abord décider du rôle que vous voulez jouer dans la vie de votre enfant. Peut-être aurez-vous à affirmer votre désir de vous impliquer.

Un nouveau rôle

L'arrivée d'un bébé se prépare durant neuf mois. Il est plus facile pour les pères d'aujourd'hui de suivre de près l'évolution de la grossesse. Nombreux sont ceux qui assistent à l'échographie, prennent part aux rencontres prénatales avec leur conjointe, touchent son ventre pour sentir bouger bébé. Ensemble, les parents rêvent que la naissance de leur petit sera comme une fête.

Dès la naissance de votre bébé, votre vie entière semble avoir basculé. Les horaires sont chamboulés, la maison est sens dessus dessous, maman est fatiguée, le couple ne semble plus exister. Bref, il n'y a plus de points de repère.

Ne paniquez pas ! C'est ce que vivent la plupart des parents.

Nommez d'abord vos émotions – La naissance d'un enfant peut vous faire vivre une gamme variée d'émotions. Certaines sont positives telles que la joie, l'émerveillement et la fierté d'être père. D'autres, cependant, souvent en lien avec l'instabilité, l'insécurité et le sentiment d'être malhabile, sont plus difficiles à vivre. Les reconnaître constitue un premier pas. Il est essentiel de nommer vos émotions même si elles sont difficiles à envisager. Vous connaissez sûrement quelqu'un avec qui ce serait peut-être bon d'en parler. Ce geste peut vous aider à devenir de plus en plus à l'aise dans votre rôle de père.

Prenez une part active aux soins – Il n'existe aucun mode d'emploi pour apprendre à être parent. C'est en vous engageant dans les soins quotidiens de votre petit que s'installe la confiance. Vos façons de faire ne sont pas nécessairement celles de votre conjointe. L'important, c'est que vous vous entendiez et que le respect des différences soit présent entre vous deux.

Préservez l'intimité du couple – Au début, les parents ont parfois l'impression qu'ils ne s'arrêtent jamais et qu'ils ne pourront plus partager même un repas en tête à tête. L'identité du couple est mise à rude épreuve. Rassurez-vous : lorsque chacun des conjoints aura établi sa routine, les choses seront plus faciles. Prévoyez tout de même des moments de répit, ensemble. Essayez de comprendre ce qui se passe chez votre conjointe pendant la période du post-partum (voir Baby blues, page 215 et Dépression, page 215). Lorsque vous vous serez adaptés à vos nouveaux rôles, vous retrouverez le désir d'intimité, mais pas nécessairement en même temps.

Acceptez l'aide de l'entourage – Le soutien de la famille et des amis peut être précieux au cours de cette période d'adaptation. Si on vous propose de l'aide, acceptez-la. Mais ne vous laissez pas envahir ! Déléguez les tâches ménagères et la préparation des repas, et veillez à préserver la routine dont vous avez besoin pour vous familiariser avec vos nouvelles responsabilités. Il est aussi important de protéger l'intimité du couple et de la famille.

Importance de la relation père-enfant

Bien que différente du rapport mère-enfant, la relation père-enfant revêt une grande importance pour votre fille ou votre garçon. C'est souvent par le jeu que le père établit des liens privilégiés avec son petit, des liens qui gagneront en importance au fil du temps.

Le père offre un modèle différent de celui de la mère : il aime faire bouger et se montre en général plus ferme ; il est souvent plus enclin à encourager l'exploration de l'environnement et la recherche d'autonomie.

La qualité de la relation père-enfant a une influence certaine sur les échanges que l'enfant aura avec ses pairs et le monde adulte.

Cependant, les deux parents devront s'entendre sur les règles familiales et leur application : une vision harmonisée de la discipline sera précieuse pour les années à venir. Quand on peut compter sur le soutien de l'autre, il est plus facile d'être parent. C'est plus enrichissant pour toute la famille.

Nourrir bébé à deux

Votre implication dans l'alimentation de votre enfant est importante peu importe la façon dont il est nourri. Vous pouvez profiter de cette période pour apprendre à connaître votre bébé : lui faire faire un rot, changer sa couche, le prendre dans vos bras, le bercer, l'endormir après le boire. Vous pouvez le coucher sur votre poitrine pour l'endormir : tous les enfants, autant les garçons que les filles, ont besoin de contacts physiques rassurants et réconfortants avec papa.

Pendant l'allaitement vous jouez un rôle important. Faire faire le rot, offrir de l'aide technique pour la mise au sein ou simplement amener bébé à maman pour la tétée sont des gestes quotidiens qui facilitent le moment du boire. Nourrir votre bébé prend beaucoup de temps les premières semaines. La prise en charge de l'organisation matérielle de la maison (épicerie, cuisine, lessive) est une autre façon de contribuer indirectement à l'allaitement.

Si votre bébé est nourri au biberon, vous trouverez la façon qui vous convient le mieux pour partager cette tâche. L'étape des premières cuillerées de nourriture est aussi un agréable moment à partager avec votre bébé.

Les contacts physiques avec papa sont rassurants et réconfortants pour bébé.

Être maman

Une nouvelle expérience de femme 677
Se faire confiance 679
Encore du repos 680
Alimentation de maman 681

Geneviève Colpron

La naissance d'un enfant est un événement riche en émotions. Devenir mère vous fait ressentir beaucoup de joie et un attachement profond envers votre enfant. Après la naissance de votre bébé, vous faites l'apprentissage de la maternité ! Comme pendant la grossesse et l'accouchement, il est possible que vous ayez besoin de conseils ou de l'aide d'un professionnel.

Une nouvelle expérience de femme

En plus de vouloir être mère, la plupart des femmes désirent s'accomplir au travail, en amitié et en amour. Toutefois, ce cheminement peut leur demander plusieurs années. Vous avez peut-être dû vous montrer très patiente avant de mener à terme une première grossesse ou vous vivez cette expérience sans l'avoir planifiée.

Devenir mère est un nouveau voyage sur le chemin de la vie.

Prendre votre bébé dans vos bras pour la première fois est très émouvant. Avec l'arrivée de votre poupon, vous découvrirez certaines facettes de vous-même, inconnues jusque-là. Même si certains doutes traversent parfois votre esprit, en accompagnant votre enfant, au fil de sa croissance, vous allez grandir et vous transformer, vous aussi. Un petit être dépend maintenant de vous et de son papa !

Sans voir le temps passer, vous réaliserez que votre bébé devient un enfant, puis un adolescent. Essayez de savourer l'instant présent. Qu'il s'agisse de caresser votre petit ou de le nourrir, ces moments resteront gravés dans votre mémoire, malgré les périodes de fatigue et de déprime.

En devenant mère, beaucoup de femmes se découvrent une nouvelle passion. Elles ont envie de se renseigner sur tout ce qui concerne la vie de famille. Quelques-unes développent des talents particuliers. Elles désirent partager leur expérience avec d'autres mamans ou s'impliquer dans différents organismes communautaires et familiaux.

Certaines mères décident de demeurer à la maison pour élever elles-mêmes leurs enfants, alors que d'autres réintègrent leur travail habituel, à temps partiel ou à temps plein.

Se faire confiance

Vous doutez de vos capacités de mère ? C'est normal !
Aucune école ne vous a officiellement préparée à ce rôle !
Vous avez peur d'être maladroite en lui donnant le bain ?
De ne pas comprendre ses pleurs, son langage ?
D'être paniquée au moment de sa première fièvre ?
Ne vous en faites pas.

Les premières expériences avec votre bébé sont intenses et émouvantes. Même si certains doutes traversent parfois votre esprit, vous apprenez chaque jour à mieux connaître votre enfant.

Les journées sont très remplies avec un bébé. Au début, c'est un peu essoufflant. Il n'existe pas de recette miracle, mais il y a des moments magiques comme les premiers sourires et les contacts affectueux entre vous et votre bébé.

La confiance en vous et en votre conjoint est importante. Vous pouvez écouter votre intuition pour trouver les réponses à vos questions. Au fil des semaines, comprendre les besoins de votre petit deviendra plus facile. Vous serez plus sûre de vous et vous apprendrez de vos expériences. Vous découvrirez aussi que votre bébé est de moins en moins fragile. Vous serez peut-être étonnée de vous sentir à l'aise dans des tâches qui vous faisaient peur au début.

Pour la plupart des femmes, une période d'adaptation d'environ deux ans est nécessaire pour réussir à trouver l'équilibre entre le couple, les amis, le travail et ce nouveau rôle de mère.

Tout doucement vous apprivoiserez votre nouveau rôle en découvrant vos forces et votre propre façon de faire. C'est avec le temps et le travail d'équipe que la routine s'installera. Ainsi, le quotidien deviendra plus facile.

Encore du repos

Tant que votre bébé se réveillera la nuit, essayez de faire des siestes pendant la journée. Si possible, demandez de l'aide à vos proches pour prendre soin de votre bébé... et de vous aussi !

Et surtout, ne soyez pas trop exigeante envers vous-même. Un peu de poussière dans la maison, ce n'est pas bien grave. Les beaux moments passés avec votre bébé comptent bien davantage.

Alimentation de maman

Suivre le Guide alimentaire canadien demeure la meilleure façon d'aller chercher tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Mangez chaque jour une variété d'aliments choisis dans chacun des quatre groupes : légumes et fruits, produits céréaliers, lait et substituts, viandes et substituts.

Bien manger après votre grossesse contribue :

- à rétablir vos réserves nutritionnelles ;
- à garder un bon niveau d'énergie ;
- à retrouver et à conserver un poids santé ;
- à maintenir ou à améliorer votre santé.

Vous allaitez ? Vous en saurez plus sur l'alimentation pendant la période d'allaitement en lisant Alimentation de la mère, page 331.

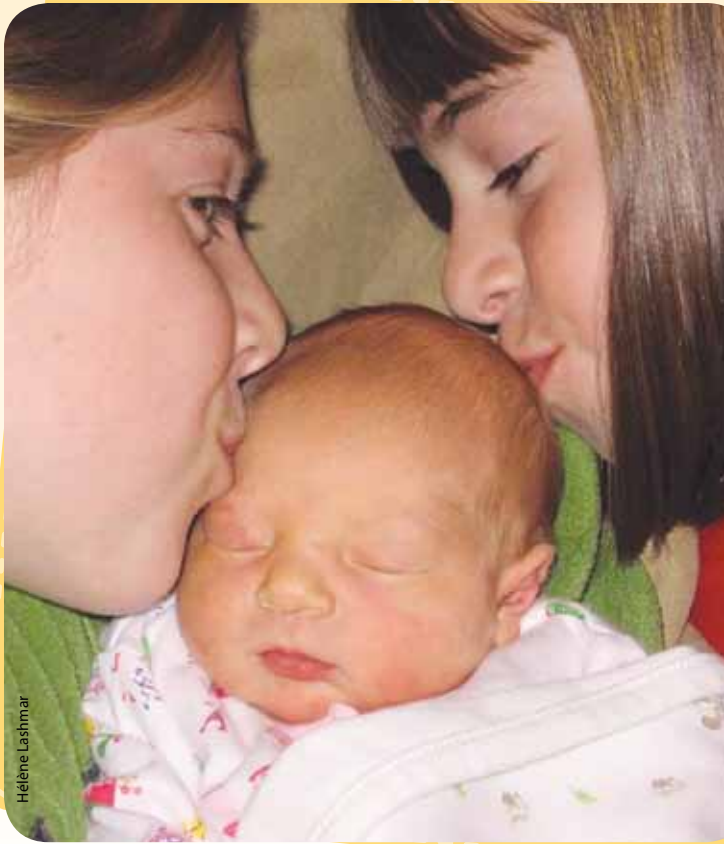
Vous avez avantage à conserver de saines habitudes alimentaires après l'accouchement.

Mieux vivre
avec notre enfant
de la grossesse à deux ans

Martin Chénier

Grandir en famille

Pas besoin d'être parfait ! 686
Prendre soin de soi et de son couple 686
Grands-parents 687
Des nouvelles réalités familiales 688
Réaction de l'aîné 689
Avoir des jumeaux 690
Être parent d'un enfant différent 692
Bébé en promenade 694
Activités familiales 697
Faire garder bébé 698
Budget pour bébé 699
Choix des vêtements 700
Entretien des vêtements 703
Premières chaussures 703
De l'aide existe 706



Hélène Lashmar

La naissance d'un enfant donne un nouveau sens à la vie d'un couple.

Les parents ont la responsabilité de prendre soin et d'accompagner ses enfants au cours des différentes étapes de sa croissance. Toutefois, il n'y a pas qu'une seule façon de faire équipe.

Les enfants ont des besoins physiques et affectifs. Le père et la mère y répondent chacun à leur façon.

Pour former une bonne et solide équipe, il est important de connaître les besoins de chacun.

Pas besoin d'être parfait !

Être parent, c'est accepter de se tromper et de se corriger. Ne vous découragez pas. Il est normal d'être maladroit, de vous interroger et de vivre des insécurités.

Suis-je trop sévère ? Est-ce que je le gâte trop ? Un parent se pose sans cesse ce type de question. Il n'y a pas une réponse qui convient à toutes les situations. On retrouve aujourd'hui différents modèles de famille. Le rôle des parents est à définir selon vos valeurs ainsi que les besoins et les forces de chacun.

Les enfants ont besoin d'amour et de soutien, mais également de limites et de règles. Ainsi, dans votre rôle de parent, vous êtes parfois aimant et affectueux. À d'autres moments, vous êtes des éducateurs qui imposent des règles. Vous découvrirez votre façon de concilier ces deux rôles.

Prendre soin de soi et de son couple

À certains moments, vous aurez peut-être l'impression de vous oublier vous-même pour prendre soin de votre bébé. À d'autres périodes, il vous procurera des joies immenses qui vous donneront de l'énergie et vous rendront fiers de lui et de vous.

Dès que vous en sentirez le besoin, offrez-vous une sortie ou une journée de congé en amoureux. Continuez de partager des activités divertissantes ou développez des projets communs. Faites-vous plaisir !

La communication est une bonne façon de prendre soin de votre couple. La grossesse et la période qui la suit apportent des changements et nécessitent une adaptation de la part des deux parents. Il est donc important de parler des émotions, des inquiétudes et des grandes joies ressenties au cours de cette période pour garder un lien étroit dans le couple.

Si vous êtes le seul parent dans votre projet de famille, il est aussi très important de prendre soin de vous. Un bon bain chaud, un repas chez des amis ou une sortie peuvent faire beaucoup de bien.

Grands-parents

Devenir grands-parents, c'est l'immense privilège de redécouvrir les plaisirs uniques des premiers moments de vie d'un enfant. Mieux encore, c'est assister à la naissance d'une famille. La place qu'occuperont grand-maman et grand-papa au sein de cette famille dépend de plusieurs facteurs : la proximité, le travail, la relation avec les nouveaux parents et la volonté de s'engager.

La façon de faire des grands-parents est parfois différente et les conseils ont bien changé depuis le temps... Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* peut être très utile pour partager les recommandations les plus actuelles avec les grands-parents.

La grossesse offre une belle occasion pour discuter du nouveau rôle que peuvent jouer les grands-parents. Souhaite-t-on qu'ils soient présents au cours des premiers jours de bébé ? De quelle façon s'impliqueront-ils dans son éducation ? Comment peuvent-ils mieux aider les nouveaux parents ?

Il est plus facile pour les nouveaux parents de s'adapter s'ils sont dégagés de leurs tâches et de leurs préoccupations dans les premières semaines qui suivent la naissance. De petits plats préparés maison, par exemple, sont un témoignage d'amour et de solidarité à la portée de tous.

Développer une relation avec son petit-fils ou sa petite-fille prend du temps. Le lien qui se crée, l'intimité qui se noue, le sentiment de fierté éprouvé et l'instinct de protection cimentent la relation pour la vie.

Des nouvelles réalités familiales

Chaque membre de la famille doit recevoir l'attention et l'amour dont il a besoin, les petits comme les grands. Parfois, il faut chercher de nouvelles façons pour que tout le monde soit heureux ; c'est important.

Si votre famille est recomposée à la suite d'une nouvelle union, vous avez déjà vécu certaines étapes d'adaptation. L'arrivée d'un nouvel enfant vous offrira l'occasion d'échanger de nouveau sur la place de chacun. Il n'existe pas de mode d'emploi ou de façon de faire unique ; c'est à vous de découvrir ce qui convient à chaque membre de votre famille.

Le temps et la patience sont vos meilleurs alliés pour que chacun s'apprivoise. Vous n'êtes pas seuls dans cette situation.

Les familles recomposées sont de plus en plus nombreuses. N'hésitez pas à parler de votre réalité avec vos amis et dans votre milieu.

Si vous avez besoin de soutien, communiquez avec votre CLSC ou avec les ressources communautaires de votre milieu. Plusieurs bons livres ont été écrits sur le sujet.

Réaction de l'aîné

Un enfant peut à tout âge éprouver de l'inquiétude et de la jalousie à l'arrivée d'un bébé dans la famille. C'est une réaction normale. Il est important de le préparer avant la naissance. Néanmoins, même bien préparé, il est possible qu'il change son comportement pendant quelques semaines. Il a besoin de temps pour s'habituer à son nouveau rôle et s'assurer qu'il a toujours une place privilégiée dans votre cœur.

Veillez à ce que parents et amis accordent autant d'intérêt à l'aîné qu'au nouveau bébé. Une petite attention spéciale le rendra heureux.

Sophie Cliche

Vos jumeaux ont beau se ressembler, ils sont deux personnes bien distinctes. Les parents peuvent encourager les différences et les caractéristiques propres à chaque enfant. C'est avec le temps que vous découvrirez ce qui les distingue.

Il est possible que votre aîné retourne à des étapes de développement qu'il avait déjà franchies (ex. : il recommence à mouiller son lit, il suce son pouce, il se met à bégayer, il demande le sein). Ce sont des réactions normales. Ne le réprimandez pas. Continuez à lui manifester de la tendresse ; il s'attachera au nourrisson. Il se sentira valorisé de vous aider comme un grand si vous l'impliquez dans toutes sortes de petites tâches. Vous pouvez lui dire que ce que vous faites pour le bébé, vous l'avez fait pour lui aussi lorsqu'il était tout petit. S'il l'apprécie, bercez-le encore, chantez avec lui, dites-lui que vous l'aimez autant qu'avant.

Avoir des jumeaux

Si vous avez donné naissance à des jumeaux, pendant les premiers mois, tout tournera autour des boires, des couches, des bains et des dodos. Vous accomplirez la même routine que tous les parents… en double ! Toutefois, c'est aussi en double que vous pourrez vous émerveiller des progrès accomplis chaque jour.

Même identiques, les poupons auront probablement un horaire différent. Pour vous aider, notez dans un carnet les heures des soins pour chacun d'eux. Cela sera aussi très utile à ceux qui viendront vous donner un coup de main.

Si des amis réclament des suggestions de cadeau, vous pourriez leur proposer des couches, des repas cuisinés… ou quelques heures de répit.

Vous aurez sans doute besoin d'aide pour les soins aux enfants et les tâches domestiques. Cherchez du soutien auprès de votre famille, de vos amis, dans un CLSC.

Même si vous êtes parents de jumeaux ou de triplés, et donc très occupés, gardez-vous des moments d'intimité pour vous-même et pour votre couple. Vous n'êtes pas que des parents ! Si la température le permet, vous pourriez sortir avec vos bébés. Ce geste brisera la routine et vous permettra de bavarder avec d'autres personnes. De plus, vos jumeaux susciteront une admiration générale qui vous donnera beaucoup de fierté et vous récompensera de votre travail.

Pour en savoir davantage, communiquez avec :

Association de parents de jumeaux et de triplés de la région de Montréal inc. (APJTM)
514 990-6165
www.apjtm.com

Association des parents de jumeaux et plus de la région de Québec inc.
418 210-3698
www.apjq.net

Être parent d'un enfant différent

Certains parents apprennent que leur enfant sera différent pendant la grossesse alors que d'autres le savent seulement à la naissance ou dans les heures, les jours, les semaines ou les mois qui suivent. Parfois aussi ce sont les parents qui remarquent que leur enfant est différent.

Peu importe le moment de l'annonce d'une maladie chronique, d'un handicap ou d'une autre difficulté persistante dans la vie d'un enfant, celle-ci est souvent bouleversante. La première chose que nous souhaitons tous pour nos enfants n'est-elle pas la santé ?

Besoin de savoir

Il arrive que le diagnostic soit difficile à préciser. Ces moments d'attente et d'inquiétude peuvent sembler interminables. Lorsque le diagnostic est posé, il est souvent plus facile de définir la meilleure façon de faire, mais ce n'est pas toujours le cas. Votre intuition et la connaissance que vous avez de votre enfant sont de précieux atouts.

Développer une complicité avec l'ensemble des professionnels de la santé dévoués au bien-être de votre enfant comporte aussi beaucoup d'avantages.

La médecine a beaucoup évolué dans les dernières années. Il est maintenant parfois possible d'identifier la cause du problème de santé ou de la malformation d'un enfant. Il s'agit peut-être d'une maladie génétique ou métabolique, d'une malformation congénitale, d'un trouble neurologique ou d'un syndrome. Peu importe si la médecine permet ou non d'identifier la cause du problème de santé de votre enfant, évitez de tomber dans le piège de l'identification d'un coupable.

L'aide

Les soins et les besoins d'un bébé qui souffre de problèmes de santé ou de développement sont souvent plus importants. Vous aurez besoin de courage et de beaucoup d'amour. Il ne faut toutefois pas oublier que les parents ont aussi des besoins auxquels ils doivent répondre pour pouvoir poursuivre l'aventure de l'adaptation.

Il existe des services de soutien qui vous permettront d'apprivoiser la situation et l'état de santé de votre enfant. Certains services pourront aussi vous aider avec les soins au bébé. Les parents ne doivent pas perdre de vue que maman vient d'accoucher et qu'elle a encore besoin de repos malgré les émotions à fleur de peau, les courses, les multiples rendez-vous, l'investigation médicale et les hospitalisations.

La précision du diagnostic de votre enfant est une étape importante. Vous pouvez inscrire votre enfant sur les listes d'attente des centres de réadaptation qui peuvent lui venir en aide dès que le diagnostic est prononcé. Les listes sont malheureusement parfois longues. Il existe des associations qui offrent de l'information et parfois du soutien en lien avec plusieurs problèmes de santé. N'hésitez pas à questionner les professionnels et les parents que vous croisez.

Comme les services sont variables d'une région à l'autre, c'est en explorant que les familles découvrent les ressources qui leur conviennent. Le site Internet www.laccompagnateur.org regroupe une foule de renseignements pratiques pour vous guider dans vos recherches pour votre enfant différent.

Du soutien financier existe. Pour de l'information sur le supplément pour enfant handicapé de la Régie des rentes du Québec, allez à la page 723. Pour en savoir plus sur la prestation pour enfants handicapés, consultez le site Web suivant : www.cra-arc.gc.ca/bnfts/dsblty-fra.html.

Prendre le temps

Lorsque nous mettons au monde un enfant différent, malade ou handicapé, nous sommes transportés dans l'univers du « faire ». C'est-à-dire que nous devons lui apporter des soins, le stimuler, lui administrer des médicaments, le gaver, etc.

Toutes ces tâches font en sorte que nous manquons de temps et d'énergie pour simplement « être » avec notre bébé. « Être » avec notre enfant différent, c'est simplement passer du temps à le masser, à le flatter, à le regarder dormir, à le regarder doucement sans se préoccuper des soins ou des médicaments, à lui dire notre peine et notre amour.

Il est important de tisser des liens avec votre bébé, autant pour lui que pour vous. Ce contact sans obligation de « faire » permet l'apprivoisement et l'adaptation à la situation.

Bébé en promenade

Les bébés ont besoin d'air, de lumière et de sorties. Un bébé en santé peut aller à l'extérieur tous les jours, même en hiver, pourvu que la température semble raisonnable, c'est-à-dire environ -12 °C, et qu'il n'y ait pas trop de vent. Ces activités lui apportent plaisir, distraction et oxygène.

Il est difficile pour un bébé de vous dire qu'il a froid. Il est donc très important de bien couvrir les extrémités de son corps comme la tête, les mains et les pieds, qui refroidissent plus vite.

La première sortie devrait être courte : entre 20 et 30 minutes. Ensuite, vous pouvez augmenter la durée progressivement, selon le confort de votre bébé. L'exposition au vent peut l'incommoder, alors protégez-le en relevant la capote du landau. Lorsque la température est sous le point de congélation, il ne faut pas prolonger les sorties car il y a des risques d'engelures, surtout si l'enfant est immobile.

En été, le bébé supporte mal la chaleur et il ne doit pas être exposé au soleil (voir Protéger votre bébé du soleil, page 643). S'il fait très chaud, au-delà de 25 °C, un vêtement court et léger et une couche suffisent. Vous pouvez le faire dormir dans sa chambre la fenêtre ouverte. Si la température est agréable, 21 °C par exemple, il pourrait aimer dormir dehors, dans un landau avec moustiquaire, à l'abri du vent et du soleil. Le landau doit être assez grand pour que l'enfant puisse s'y allonger. Le bébé doit toujours être attaché dans son landau et demeurer sous surveillance.

Porte-bébé

Bébé aime être collé contre son père ou sa mère, même en promenade. Les porte-bébés (sous forme de sac ventral, sac dorsal ou écharpe) sont pratiques et plusieurs petits s'endorment avec la chaleur et les mouvements de la marche. Certaines précautions sont par contre nécessaires pour éviter les blessures :

- Utilisez un porte-bébé adapté à votre taille ainsi qu'à l'âge et au poids de votre bébé, selon les instructions du fabricant.

- Vérifiez la solidité des coutures, des courroies et des attaches.
- Ajustez les courroies pour maintenir sa tête, ses épaules et son dos droits.
- Assurez-vous que sa respiration n'est pas bloquée par des vêtements, une couverture ou les attaches du porte-bébé. Pour bien respirer, votre bébé ne doit pas avoir le menton collé sur sa poitrine et son visage ne doit pas être écrasé contre vous.
- Habillez bien votre enfant l'hiver. Toutefois, ses vêtements ne doivent pas être trop serrés pour permettre une bonne circulation sanguine.
- Tenez votre bébé quand vous vous penchez.
- Descendez et montez les escaliers avec prudence.
- N'utilisez pas un porte-bébé pendant des activités où vous pourriez tomber, par exemple faire du vélo ou marcher sur un trottoir glacé.
- Évitez d'utiliser un porte-bébé pendant que vous cuisinez pour éviter les brûlures.
- Ne vous allongez pas et ne faites pas de sieste avec votre enfant dans le porte-bébé.

Le sac ventral est agréable pour bébé et pratique pour les parents.

Le port du casque de vélo est recommandé, que votre enfant soit sur un siège de vélo ou dans une remorque.

En bicyclette

Votre enfant peut se promener avec vous en bicyclette en étant installé sur un siège de vélo ou dans une remorque si :

- il est âgé d'au moins un an ;
- il est capable de se tenir assis seul en portant un casque de vélo.

À cet âge, les muscles de son cou sont habituellement assez développés pour supporter sa tête et un casque de vélo en cas d'accident. C'est aussi à partir de cet âge que sa tête est assez grosse pour remplir le casque de vélo.

Assurez-vous que votre enfant est correctement installé sur le siège ou dans la remorque de vélo et que les ceintures sont bien ajustées. Votre enfant doit s'asseoir le dos droit, les épaules soutenues et la tête appuyée. Par mesure de sécurité, le siège de vélo devrait être muni d'un appuie-tête et d'un protège-jambes.

Respectez le poids maximal que le siège peut supporter et assurez-vous qu'il est compatible avec votre bicyclette. Pour la remorque de vélo, il est conseillé d'installer un

petit drapeau à l'arrière afin d'être plus visible. Prenez connaissance des conseils de sécurité se trouvant dans le manuel du fabricant du siège de vélo ou de la remorque.

L'enfant ne doit pas être laissé sur le siège si vous n'êtes pas sur le vélo : il pourrait basculer et se blesser.

Roulez à vitesse réduite au cours de votre première balade en famille, car il vous faudra plus de temps pour freiner à cause du poids supplémentaire.

En poussette ou en landau

À vous de choisir parmi les styles de poussettes et de landaus. Le modèle transformable en landau, en lit ou en poussette est pratique toute l'année. Celui dont le dossier se règle en position couchée ou assise est un excellent moyen de transport. La poussette-parapluie est pratique, mais elle est légère et elle peut basculer.

Dans tous les cas, il faut garder le bébé sous surveillance et bien l'attacher avec sa ceinture de sécurité. Et même s'il est pratique d'accrocher quelques sacs à la poussette, on évite de la surcharger pour éviter qu'elle bascule.

Activités familiales

La plupart des enfants aiment le plein air. Les municipalités offrent souvent des activités plaisantes à peu de frais ; l'été, nombre d'entre elles offrent des spectacles extérieurs gratuits. Communiquez avec le service des loisirs de votre région pour en savoir plus.

Après la période d'adaptation, l'énergie revient. Plusieurs parents ressentent alors le besoin de sortir en famille. Ne vous en privez pas ! Selon votre énergie, les activités familiales peuvent continuer avec votre nouveau bébé. Les sorties, même très courtes, font du bien à tous. Elles brisent l'isolement des parents. Essayez de petites escapades dès que vous en aurez envie.

Promenez votre enfant dehors, dans un sac porte-bébé, en poussette l'été, en traîneau l'hiver. L'été, les pique-niques au parc sont très agréables. Si la température est plutôt moche, il est toujours plaisant de faire des petites visites pour rencontrer d'autres gens.

Cindy Eng

Demandez à vos amis qui ont de jeunes enfants quelles sont leurs activités familiales préférées. Et faites-vous plaisir !

Quelles sorties faire avec un enfant ? À vous de choisir. Bain libre à la piscine, après-midi de contes à la bibliothèque, spectacle pour enfants… De nombreuses bibliothèques offrent gratuitement la trousse *Une naissance, un livre.*

Faire garder bébé

Comme la recherche d'un milieu de garde est une préoccupation importante pour les parents qui souhaitent retourner travailler après les congés parentaux, une rubrique entière est consacrée à ce sujet. Vous trouverez toute l'information essentielle dans Services de garde du Québec, page 739.

Si vous souhaitez sortir en couple, il vous faudra déjà confier votre bébé à une autre personne. Choisissez quelqu'un que vous connaissez ou qui vous est recommandé par d'autres parents.

Si c'est une adolescente ou un adolescent, optez pour celle ou celui qui a de l'expérience et qui a suivi un cours de gardiens avertis. Faites venir chez vous la personne choisie avant de lui confier votre enfant.

Observez comment votre enfant réagit en sa présence. Avant de partir, prenez soin de laisser les coordonnées où l'on peut vous joindre et l'heure probable de votre retour.

Voici des suggestions d'information à donner au gardien ou à la gardienne :

- nom et âge de l'enfant ;
- heures des dodos, des boires et des repas ;
- coordonnées pour vous joindre et coordonnées en cas d'urgence.

Budget pour bébé

Déjà, l'augmentation de certaines dépenses, combinée à une baisse de revenus, peut être une source de stress supplémentaire, alors tâchez de vous simplifier la vie. Il existe différentes formes de soutien économique auxquelles vous avez peut-être droit. Toutes ces informations se retrouvent dans le chapitre Devenir parent, page 710.

Profitez de votre grossesse pour faire part de vos besoins aux gens de votre entourage. Vous pouvez également explorer les richesses des magasins partage, des ventes-débarras, des friperies, des magasins de meubles usagés et des bazars d'églises ou d'organismes communautaires.

Les coûts liés à la venue d'un premier enfant vous préoccupent ? Référez-vous au guide *Un bébé à bas prix*, réédité en 2008 et produit par l'ACEF, une association de consommateurs. Ce guide se vend 7 $ et il est possible de le commander par téléphone au 514 257-6622. Il faut ajouter 3 $ de frais postaux.

Si votre famille a du mal à s'adapter financièrement à l'arrivée de bébé (problèmes d'endettement, difficulté à payer les comptes courants et autres), il existe une trentaine d'associations de consommateurs au Québec qui peuvent vous offrir des services gratuits de consultation budgétaire.

Pour connaître l'association la plus proche de chez vous, vous pouvez communiquer avec l'Union des consommateurs du Québec au 514 521-6820 ou au 1 888 521-6820, ou avec la Coalition des associations de consommateurs du Québec au 514 362-8623 ou au 1 877 962-2227. Vous pouvez aussi consulter le site Web regroupant ces associations : www.consommateur.qc.ca.

Choix des vêtements

Comme les couches feront partie de la garde-robe de votre enfant pendant environ deux ans et demi, nous vous suggérons de consulter Choisir les couches, page 547. Pour ce qui est des vêtements, il est inutile d'en acheter une grande quantité de la même taille, car l'enfant grandit vite. La taille inscrite sur l'étiquette peut être trompeuse : même si votre bébé n'a que 1 mois, il peut se sentir coincé dans un vêtement de taille 3 mois.

Le choix des vêtements est souvent déterminé par la température. En été, une couche et un vêtement léger ou une camisole suffisent. Si vous vivez à l'air climatisé, habillez-le un peu plus chaudement. En hiver, le pyjama qui couvre les pieds est très confortable. Les orteils ne doivent pas être repliés dans un vêtement trop court. Pour vérifier si votre enfant a trop chaud, touchez sa nuque : elle ne doit pas être mouillée.

Se préparer à la venue d'un enfant exige certains articles indispensables. Mais attention : pas besoin de dépenser une fortune !

Dominic Morand

Mieux vivre
avec notre enfant
de la grossesse à deux ans

Entretien des vêtements

Si votre bébé a la peau sensible, lavez ses vêtements à part avec un savon doux non parfumé. Pour éliminer toute trace de savon, vous pouvez faire un double rinçage. Souvent, c'est un mauvais rinçage qui cause l'irritation de la peau.

De préférence, lavez les vêtements neufs avant de les faire porter à votre enfant. Et attention aux assouplissants : ils créent des irritations chez certains nouveau-nés.

Premières chaussures

En général, les bébés ont les pieds plats jusqu'à 3 ans. La voûte plantaire se forme au fur et à mesure que les muscles se développent. Il est excellent pour les pieds de votre bébé de le laisser marcher pieds nus dans la maison et dehors l'été, 50 % du temps. Avant les premiers pas, les chaussures sont inutiles.

Les premières chaussures peuvent être achetées quand l'enfant commence à marcher.

Au moment de l'achat des chaussures, il est préférable d'amener votre enfant au magasin pour un meilleur choix. Elles doivent être bien ajustées au talon et environ 1,25 cm (½ po) plus grandes que ses pieds. Mettez votre bébé debout pour mesurer l'espace entre son orteil le plus long et le bout de la chaussure. Vous pouvez aussi mesurer l'intérieur du soulier avec un ruban gradué et comparer cette mesure à la longueur du pied de votre enfant quand il est debout.

Les chaussures devraient avoir une semelle semi-rigide. On devrait pouvoir plier l'avant de la semelle avec une légère pression. Elles protègent le pied et le gardent au chaud. Les bottines offrent un plus grand soutien qui n'est pas nécessaire. De plus, elles sortent moins facilement du pied. Les chaussettes ne doivent pas serrer les orteils.

Quand votre enfant est âgé de 12 à 36 mois, vous pouvez vérifier régulièrement que ses chaussures lui font bien.

POURQUOI UN SERVICE DE GARDE RECONNU ?

- POUR UN ENVIRONNEMENT SAIN ET SÉCURITAIRE
- POUR LE PERSONNEL QUALIFIÉ
- POUR UN MILIEU DE VIE ENCADRÉ PAR DES NORMES RIGOUREUSES
- POUR LE PROGRAMME ÉDUCATIF QUI FAVORISE LE DÉVELOPPEMENT GLOBAL DE L'ENFANT
- POUR UN ENVIRONNEMENT FAVORISANT L'ADOPTION DE SAINES HABITUDES DE VIE

Repérez en un coup d'œil les services de garde reconnus par le gouvernement du Québec grâce à ce logo.

SERVICE DE GARDE RECONNU

mfa.gouv.qc.ca

Québec

De l'aide existe

Autour de vous, de nombreux organismes communautaires, groupes bénévoles et entreprises d'économie sociale proposent leurs services aux familles et soutiennent les parents dans leur nouveau rôle. Les connaissez-vous ?

Le partage avec votre collectivité peut s'avérer enrichissant pour vous et pour d'autres parents, à toutes les étapes de votre vie. Vous y trouverez de l'information, de l'aide, du répit, des solutions, des amis, une gardienne… ou l'envie de devenir bénévole !

Communiquez avec votre CLSC pour connaître les organismes de votre quartier. Vous trouverez également les coordonnées de plusieurs associations, organismes et groupes de soutien à la page 750.

Ligne Parents

Vous avez soudain une vague d'inquiétudes concernant votre enfant ? Vous pouvez appeler Ligne Parents (1 800 361-5085) ou encore visiter le site suivant : www.ligneparents.com. C'est un service gratuit d'écoute-conseil, accessible partout au Québec. N'hésitez pas à appeler. Même si la situation paraît sans gravité, on vous renseignera toujours avec plaisir. Vous pouvez aussi communiquer avec Première ressource – Éducation-Coup-de-Fil au 514 525-2573 ou 1 866 329-4223.

Guide Info-Parents

Si vous cherchez de la documentation, vous pouvez consulter le *Guide Info-Parents*, publié par les Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, ou encore visiter le site suivant : www.editions-chu-sainte-justine.org. Vous y trouverez la liste des livres, des associations et des sites Web qui peuvent répondre aux questions particulières de certains parents.

Problèmes d'adaptation

Votre enfant souffre d'un problème de sommeil ou de comportement, il montre une nervosité ou une tristesse excessive ? Vous pouvez en parler à un médecin ou à un professionnel de confiance. Ne vous sentez pas coupable : après tout, vous n'hésitez pas à consulter quand votre enfant a mal aux oreilles. Un intervenant social du CLSC pourra vous aider ou vous dira où trouver l'aide appropriée. L'Ordre des psychologues du Québec peut aussi vous indiquer les psychologues de votre région qui travaillent auprès des enfants. Si votre budget est limité, sachez que certaines assurances et que la plupart des programmes d'aide aux employés remboursent une partie de ces frais.